

## 臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 112 年度第一學期

## 10 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

| 日期  | 星期   | 上午點心      | 午餐                                  | 下午點心       |
|-----|------|-----------|-------------------------------------|------------|
| W6  | 2 一  | 柚子+優酪乳    | 米飯、香酥魚排、醬燒豆干、蒜炒青花菜、酸辣湯、香蕉           | 起酥蛋糕+鮮奶    |
| 3   | 二    | 火龍果片+鮮奶   | 糙米飯、沙茶炒豬肉、紅蘿蔔炒蛋、有機小白菜、虱目魚湯、柿子       | 蘿蔔糕+燕麥堅果奶  |
| 4   | 三    | 奇異果片+優酪乳  | 大滷麵、黑胡椒毛豆莢、糙米漿、紅豆麵包                 | 紅豆包+低糖豆漿   |
| 5   | 四    | 木瓜片+優酪乳   | 白米飯、糙米飯 酸菜白肉、銀芽炒肉絲、蒜炒青江菜、海帶芽蛋花湯、火龍果 | 蔥油餅+米漿     |
| 6   | 五    | 蘋果片+鮮奶    | 白米飯、咖哩雞丁、白菜豆菊、有機油菜、客家米苔目湯、青葡萄       | 青江菜水餃湯     |
| W7  | 11 三 | 芭樂片+優酪乳   | 豬肉鹹粥、碎油條、滷蛋、履歷豆漿、肉鬆麵包               | 叻仔魚蛋花粥     |
| 12  | 四    | 香蕉+鮮奶     | 糙米飯、肉絲燴青椒、海帶干絲、肉燥油菜、香菇蔞瓜雞湯、葡萄       | 煎餃+低糖豆漿    |
| 13  | 五    | 芭樂片+優酪乳   | 白米飯、蒜泥白肉、大黃瓜炒黑輪、有機黑葉白菜火腿玉米濃湯、香蕉     | 海鹽羅宋麵包+鮮奶  |
| W8  | 16 一 | 柳丁+低糖豆漿   | 白米飯、杏鮑菇馬鈴薯咖哩、番茄炒蛋、蒜炒白花菜、味噌湯、小蘋果     | 青江菜魚丸湯麵    |
| 17  | 二    | 火龍果片+優酪乳  | 糙米飯、蔥爆雞丁、芹菜炒豆干、有機高麗菜筍片金針湯、火龍果       | 白菜餛飩湯麵     |
| 18  | 三    | 蘋果片+鮮奶    | 五穀瘦肉粥、肉鬆、滷雞翅、保久乳、奶油麵包               | 水煮蛋+低糖豆漿   |
| 19  | 四    | 香蕉+優酪乳    | 糙米飯、義式燉肉、高麗菜肉末炒冬粉絲、沙茶油菜、大骨蘿蔔湯、香蕉    | 奶皇包+燕麥堅果奶  |
| 20  | 五    | 橘子+鮮奶     | 白米飯、瓜仔雞丁、蒸南瓜、有機芥菜、關東煮湯 柿子           | 克林姆麵包+米漿   |
| W9  | 23 一 | 芭樂片+優酪乳   | 白米飯、三杯油豆腐、日式蒸蛋、蒜炒青花菜魚羹湯、葡萄          | 蜂蜜銅鑼燒+低糖豆漿 |
| 24  | 二    | 柳丁+鮮奶     | 糙米飯、回鍋肉片、泡菜炒豆芽、有機地瓜葉冬瓜豬肉湯、香蕉        | 滑蛋玉米瘦肉粥    |
| 25  | 三    | 香蕉+優酪乳    | 鍋燒烏龍麵、茶葉蛋、履歷豆漿、草莓麵包                 | 港式水煎包+芝麻豆漿 |
| 26  | 四    | 蘋果片+低糖豆漿  | 糙米飯、古早味肉燥、沙茶白花菜、薑絲白菜南瓜濃湯、小蘋果        | 玉米脆片+鮮奶    |
| 27  | 五    | 奇異果片+低糖豆漿 | 白米飯、蠔油洋蔥豬肉、麻婆豆腐、有機高麗菜番茄蛋花湯、柿子       | 芝麻包++燕麥堅果奶 |
| W10 | 30 一 | 木瓜片+鮮奶    | 白米飯、義式炸魚、小黃瓜炒蛋、蒜炒菠菜、冬瓜蛤蜊湯、葡萄        | 水餃+低糖豆漿    |
| 31  | 二    | 水梨片+優酪乳   | 糙米飯、東山雞肉、白菜滷、有機高麗菜、菱角湯 香蕉           | 乳酪捲+低糖豆漿   |

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼  
附設幼兒園主任 周建男

單位主管：

教師兼  
附設幼兒園主任 周建男

校長

校長黃文信